

# Yenidoğan Bebeklerin Beslenme Sonrası Yatış Pozisyonu ve Uyku Süresi Arasındaki İlişki

## Effects of Newborn Babies' Post-feeding Sleep Position on Sleep Duration

NAGEHAN USTABAŞ\*  
DUYGU GÖZEN\*\*

Geliş Tarihi: 07.02.2011, Kabul Tarihi:13.06.2011

### ÖZET

**Amaç:** Araştırma; İstanbul'daki özel bir hastanede izlenen 0-1 ay arası bebeklerin beslenme sonrası yatış pozisyonunun uyku süresine etkisini belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve analitik olarak gerçekleştirildi.

**Yöntem:** Araştırma İstanbul'daki özel bir hastanede Kadın Doğum Servisinde doğumu gerçekleşen ve doğum sonrası sağlık izlemi Pediatri Polikliniğinde yapılan, Kasım 2008 -Kasım 2009 tarihleri arasında çalışmaya katılmayı kabul eden 198 anne-bebek çifti ile gerçekleştirildi. Araştırma kapsamına alınan bebekler miadında doğmuş, doğum kilosu 2500-3500 g olan sağlıklı ve tek başına anne sütüyle beslenen bebeklerdi. Veriler literatür ve uzman görüşleri doğrultusunda araştırmacı tarafından geliştirilen "Bebek Gözlem Formu, Eğitim Öncesi Görüşme Formu ve Eğitim Sonrası Görüşme Formu" kullanılarak elde edildi. Anne ve bebeklerin sosyodemografik özellikleri, yatış pozisyonlarına ilişkin tanımlayıcı istatistiksel veriler ortalama, standart sapma, frekans; uyuma süreleri ve yatış pozisyonları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde tek-yönlü ANOVA ve ki-kare testleri kullanıldı.

**Bulgular:** Araştırma kapsamına alınan bebeklerin anneleri %79.8 (n=158) oranında üniversite mezunu, %64.1 (n=127) oranında sosyoekonomik durumu iyi olan annelerdi. Bebeklerin hepsi tek başına anne sütüyle ve %19.7'si (n=39) ağladıkça beslenmekteydi. Doğum sonrası ilk 24 saatte gerçekleştirilen gözlemlerde bebeklerin büyük çoğunluğunun yan pozisyonda (%34.2 (n=149) sağ yan, %31.5 (n=137) sol yan) yatırıldığı belirlendi.

**Sonuç:** Araştırma kapsamına alınan bebeklerin beslenme sonrası yatış pozisyonunun bir uyku periyodu süresini gece ve gündüz zaman diliminde etkilemediği (p>0.05) belirlendi.

**Anahtar sözcükler:** Beslenme; uyku süresi; yatış pozisyonu; yenidoğan.

### ABSTRACT

**Objective:** The aim of this study is to determine the effects of 0-1 month-old newborn babies' post-feeding sleep positions on sleep duration. This descriptive and analytic study was done at a private hospital in Istanbul, Turkey.

**Method:** 198 pairs of mothers and babies from the maternity ward and pediatric polyclinic of a private Turkish hospital participated in this study between November 2008 and November 2009. The newborns included in the study were healthy, breastfed babies having birth weights between 2500 and 3500 grams. The data were obtained by an observation form, a pre-training interview form and a post-training interview form, all of which had been improved by the researchers based on expert opinion in the literature. The socio-demographic characteristics of the mothers and babies, the descriptive data about recumbent positions, and the average, standard deviation, and frequency between sleep duration and recumbent positions were analyzed. This assessment was done with the one-way ANOVA test and chi-square.

**Results:** All of the babies were breastfed and 19.7% (n=39) were fed when they cried. Observation of the babies over a 24 hour period showed that most of the babies slept on their side positions (34.2%, n=149 on right side; 31.5%, n=137 on left side).

**Conclusion:** There is no statistically significant relationship between babies' post-feeding sleep position and sleep duration, daytime or nighttime, (p> 0.05) in this study.

**Key words:** Feeding; sleep duration; recumbent position; newborn.

\* N Ustabas, Uzm. Çocuk Hemş.  
S.B. Ümraniye Eğitim Araştırma Hastanesi Çocuk Servisi,  
Kazım Karabekir Mahallesi, Adem Yavuz Caddesi  
No:1 34766 Ümraniye / İstanbul  
Tel.: 0 216 632 18 18-1803  
Faks: 0 216 632 71 20  
e-posta: nagehan\_ustabas@hotmail.com

\*\* D Gözen, Yard. Doç. Dr.  
İstanbul Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi,  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Öğretim Üyesi  
Abidei-Hürriyet Caddesi 34381 Şişli / İstanbul  
Tel.: 0 212 440 00 00 / 27116  
Faks: 0 212 224 49 90  
e-posta: dgozen@istanbul.edu.tr

## Giriş

**Y**enidoğan ve erken çocukluk döneminin büyük bir kısmı uykuda geçmektedir.<sup>[1,2]</sup> Nörofizyolojik bir durum olan uyku temel insan gereksinimleri arasında yer alan günlük yaşam aktivitesidir.<sup>[3]</sup> Uyku sırasında salınan büyüme hormonunun çocuğun sağlığını olumlu yönde etkileyerek büyüme gelişmeyi desteklediği bildirilmektedir.<sup>[1,2,4]</sup> Yenidoğan bebeklerin merkezi sinir sistemi başta olmak üzere diğer tüm sistemlerinin fonksiyonel işlevlerinin devam etmesi ve büyüme gelişmesinin sağlanması için uygun pozisyonlarda yatırılarak, sağlıklı uyku düzeninin oluşturulması önemlidir.<sup>[5]</sup> Yenidoğan bebeklere pozisyon verme bebeklerin vücut sistemlerini olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Uygun pozisyon verme bebeklerin ellerini ağızlarına götürme gibi rahatlatma davranışlarını kolayca yapabilmelerini sağlar. Bebeklerin uygun olmayan pozisyonlarda yatırılmaları; kısa dönemde motor ve davranışsal bozukluklara, uyku bozukluklarına, kronik ağrıya, gaz sıkıntısına; uzun dönemde ise kalıcı postür bozukluklarına neden olabilmektedir.<sup>[1,2,5]</sup> Miadında doğan yenidoğanların genellikle yan ya da sırtüstü pozisyonda yatırılmaları, prematüre bebeklerin ise yüzüstü pozisyonda yatırılmaları önerilmektedir.<sup>[4,5]</sup>

Yenidoğan döneminde bebeklerin günde ortalama 16-20 saat, 3-4 aylık olduklarında yaklaşık 15 saat uydukları, büyüdükçe bu sürenin giderek azaldığı ve erişkinlerde 6.5-7.5 saate düştüğü bilinmektedir.<sup>[6]</sup> Yenidoğan bebekte sirkadiyen ritim henüz oluşmadığından gece-gündüz farkını algılayamadıkları bilinmektedir. Yenidoğan bebek gündüzü sürekli uykuda geçirirken, gece boyunca sürekli uyanıp ağlayabilmektedir. Sirkadiyen ritim bebek 2-3 aylık olduğunda gelişmektedir.<sup>[6,7]</sup> Bu dönemdeki uyku sorunları aile düzenini en sık etkileyen sorunlar arasında yer almaktadır. Uyku sorunları bebeğin ve ailenin günlük yaşamında ve davranışlarında değişikliklere neden olmaktadır.<sup>[1,2]</sup> İlerleyen yaşlarda çocukların dikkat, başarı, sosyal gelişim ve fiziksel yeteneklerini de etkileyen uyku düzeninin yenidoğan döneminden itibaren sağlıklı bir şekilde geliştirilmesi konusunda hemşirelerin ailelere vereceği eğitim önemlidir.<sup>[5,8-11]</sup> Hemşireler çocuğun uyku alışkanlıklarını geliştirme konusunda üstlenecekleri rolleriyle ailenin stresini azaltıp, başa çıkma ve adaptasyonunu artıracaklardır.<sup>[1,2]</sup>

Hemşire kuramcılar, uyku sorunlarına temel bakım gereksinimleri arasında yer vermektedir. Uyku ile ilgili sorunlar hemşirelik literatüründe hemşirelik tanısı olarak yer almakta, uyku gereksiniminin sağlanmasında bireye yardımcı olmak, hemşireliğin önemli bir işlevi olarak kabul edilmektedir.<sup>[12-14]</sup> Uyku süresince büyüme hormonunun salınımının en fazla olduğu, bu nedenle de uykunun büyümeyi destekleyen önemli bir faktör olduğu bildirilmektedir. Ayrıca uyku; mental gelişimi hızlandıran, sağlık durumunun iyileşmesine yardımcı olan ve aile ile bebek arasındaki iletişimin olumlu olmasını sağlayan bir faktördür.<sup>[1,2]</sup> Büyüme gelişmeyi destekleyen en önemli diğer faktör ise beslenme. Beslenme, beslenme sonrası yatış pozisyonu ve uykuya hazırlık döneminde yapılan davranışlar uyku düzenini ve kalitesini etkilemektedir.<sup>[15,16]</sup> Literatür

incelendiğinde, bebeklerde uyku sorununa yönelik gerçekleştirilmiş araştırmaların genellikle "Ani Bebek Ölümü Sendromu (ABÖS)" ve uyku bozuklukları konularıyla sınırlı olduğu görülmüştür.<sup>[3,10,17]</sup>

Uyku en iyi dinlenme şekillerinden biridir.<sup>[13-15]</sup> Uyku düzeni ve kalitesinin çocukların gelişimi üzerine etkisi bilinmektedir. Uyku düzenini ve kalitesini etkileyen önemli faktörler beslenme, beslenme sonrası yatış pozisyonu ve uykuya hazırlık döneminde yapılan davranışlardır.<sup>[8,18]</sup> Eğer bebekler gereksinimleri ölçüünde uyuyamazlarsa belli bir süre sonra huzursuzluk, uyarılara cevapta yetersizlik, ağrıya karşı duyarlılığın artması ve ajitasyon gibi belirtiler görülmektedir.<sup>[8,11]</sup> Uyku düzeninin bozulması bebeğin beslenmesini, fiziksel gelişimini, aile ile ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir.<sup>[1,2]</sup> Tüm bu bilgiler ışığında büyümeyi etkileyen beslenme ve uyku düzeni ile ilgili literatürün kısıtlı olmasından yola çıkılarak planlanan bu çalışmada amaç; yenidoğanlarda beslenme sonrası yatış pozisyonunun uyku süresine etkisini belirlemektir.

## Araştırma soruları:

- Annelerin, bebeğin uyku ortamına ilişkin doğum öncesi bilgi durumu ile doğum sonrası uygulamaları nedir?
- Bebeklerin ilk bir ayda beslenme sıklığı nedir?
- Bebeklerin ilk bir aylık dönemde yatırılış pozisyonları nasıldır?
- Bebeklerin ilk bir aylık dönemde yatış pozisyonlarına göre uyku süreleri arasında fark var mıdır?
- Bebeklerin evdeki ilk bir aylık dönemde yatış pozisyonu ile gündüz ve gece uyku periyodu süresi arasında ilişki var mıdır?

## Yöntem

**Araştırmanın tipi:** Çalışma, tanımlayıcı ve analitik olarak yapılan bir araştırmadır.

**Araştırmanın yeri ve zamanı:** Araştırma, İstanbul'daki özel bir hastanede Kasım 2008-Kasım 2009 tarihleri arasında gerçekleştirildi.

**Araştırmanın evreni ve örnekleme:** Araştırmanın evrenini seçilen özel hastanede doğan bebekler ve anneleri oluşturdu. Örnekleme; miadında doğmuş, doğum ağırlığı 2500-3500 g arasında olan, doğum sonrası yapılan muayenede sağlıklı olduğu belirlenen ve tek başına anne sütüyle beslenen, araştırmaya katılmaya gönüllü annelerden, örneklem seçim kriterlerine uygun olan toplam 198 anne-bebek çifti alındı.

## Veri Toplama Araçları:

Araştırma verilerinin elde edilmesinde kullanılan araçlar üç bölümden oluşmakta olup literatür desteğinde<sup>[8,10,17-21]</sup> araştırmacılar tarafından hazırlandı. Veri toplama formları, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliğinde uzman 7 kişinin görüşüne sunuldu, gelen önerilerle formlar yeniden düzenlendi ve 10 anne - bebek çiftiyle pilot çalışma yapıldı. Annelerin soruları anlama durumları değerlendirilerek formlara son şekli verildi. Ayrıca, araştırmacılar tarafından literatür bilgileri dikkate alınarak, taburcu olurken annelere verilmek üzere bebeklerde uykunun önemi ve özellikleri, aylara göre uyku alışkanlığı, bebeğin yatış pozisyonu ile ilgili bilgileri içeren "Uyusunda Büyüsün" adlı eğitim kitapçığı hazırlandı.<sup>[5,11,13,15,17]</sup>

**Araştırmacı gözlem formu;** bebeklerin beslenme sonrası yatış pozisyonlarını ve uyku sürelerini, bebeğin nerede ve ne kadar süre uyduğunu değerlendirmeye yönelik araştırmacının gerçekleştireceği gözlemleri içeren 5 sorudan oluşturuldu.

**Eğitim öncesi görüşme formu;** annenin ve bebeğin sosyodemografik özelliklerini kapsayan; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, aile tipi, sosyoekonomik durumuna ilişkin 7 soru; bebeğin ne sıklıkla beslendiği, ne kadar süre beslendiği ve hangi pozisyonda yatışına ilişkin 3 soru; bebeğin beslenme sonrası nasıl gaz çıkardığı, nerede uyuyacağı, yatağının özelliği ve yatış pozisyonuna ilişkin bilgi alıp almadığına yönelik 8 soru olmak üzere toplam 18 sorudan oluşturuldu.

**Eğitim sonrası görüşme ve anne gözlem formu;** annenin taburculuk sonrası bebeğin beslenme, beslenme sonrası uyku pozisyonu, uyku süresi ve düzenine ilişkin evdeki gözlemlerini elde etmeye yönelik 22 sorudan oluşturuldu.

**Verilerin toplanması:** Araştırmacı gözlem formu ile elde edilen veriler doğrudan gözlem yöntemi; eğitim öncesi görüşme formu ve eğitim sonrası görüşme formu ile elde edilen veriler ise annelerle yapılan yüzyüze görüşme yöntemi ile elde edildi. Doğumdan sonraki ilk 24 saat içerisinde araştırmacı tarafından bebeklerin beslenme sonrası yatış pozisyonuna göre uykudaki davranışları ve uyku süresi gece ve gündüz farklı zamanlarda 1-2 saat sürelerle gözlenerek araştırmacı gözlem formuna kaydedildi. Annelere, hastaneden ayrılmadan önce taburculuk eğitimi verildi. Bu eğitime başlamadan önce "eğitim öncesi görüşme formu" dolduruldu. Annelere, bebeklerin nasıl uyuması gerektiği, aylara göre uyku süresi ve düzeni, hangi pozisyonlarda, nerede ve nasıl yatırabilecekleri, ABÖS gibi bilgileri içeren "Uyusunda Büyüsün Eğitim Kitapçığı" verildi. Taburcu olduktan sonra anne-bebek çifti ile ilk bir haftada ve ilk bir ayda tekrar yüz yüze görüşüleceği, o zamana kadar bebeklerinin beslenme sonrası uyku pozisyonlarına göre gece ve gündüz gözlem yaparak uyku süresi ve düzenine ilişkin gözlemlerini kaydedecekleri form ile birlikte görüşmeye gelmeleri bildirildi. Bu görüşmelerde annelerin evde bebeklerinin uyku düzenine ilişkin yaptıkları gözlemler ve düşüncelerini yüzyüze görüşme yöntemi ve gözlem formları ile elde edildi. Annelerin tamamı görüşmeye gelirken

eğitim sonrası görüşme ve anne gözlem formlarını getirdi, tüm formlar verilerin değerlendirme aşamasında gözlem sayısı üzerinden araştırma kapsamına alındı.

## Araştırmanın Sınırlılıkları:

Araştırmada, bebeklerin evde gözlemine yönelik verilerin eğitimli araştırmacılar tarafından değil anneler tarafından toplanmış olması sınırlılıktır.

## Verilerin Analizi:

Veriler, bilgisayar ortamında SPSS 15.00 programı kullanılarak değerlendirildi. Anne ve bebeklerin sosyodemografik özellikleri, yatış pozisyonlarına ilişkin tanımlayıcı istatistiksel veriler ortalama, standart sapma, frekans dağılımı; uyuma süreleri ve yatış pozisyonları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde tek yönlü ANOVA ve ki-kare testleri kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak değerlendirildi.

## Bulgular

Araştırmaya katılan 198 annenin %79.8'i (n=158) üniversite, %20.2'si lise mezunu olup %75.8'i (n=150) çalışmakta idi. Annelerin %64.1'i (n=127) ekonomik durumunun iyi düzeyde, %35.9'u (n=71) orta düzeyde olduğunu belirtti.

Annelerin %49.5'i (n=98) doğumdan sonra bebeklerini kendileri ile aynı odada ve farklı yatakta, %42.4'ü (n=84) farklı odada ve %8.1'i (n=16) ise kendisiyle aynı yatakta uyutmayı planladıklarını bildirdi. Taburcu olmadan önce annelere bebeğin yatırılacağı yere ilişkin eğitim verildikten bir hafta ve bir ay sonra yapılan görüşmede, bebeklerini kendi yataklarında yatıran annelerin oranının düştüğü (birinci haftada,%5.1; birinci ayda, %2.5) görüldü (Tablo 1).

Eğitim öncesinde, ABÖS riskinden korumak amacıyla bebeği yatağın hangi bölgesine yerleştirecekleri sorusuna annelerin verdikleri yanıtlar incelendiğinde; "bebeğin yatağın ayak ucuna yatırılması gerektiği" şeklinde doğru yanıtı veren annelerin oranının %30.8 (n=61) olduğu belirlendi. Taburcu olmadan önce, bebeğin uyku düzeni, yatış pozisyonu ve ABÖS konularında annelere verilen eğitim sonrasında, bebeğini yatağın ayak ucunda yatıran annelerin oranının birinci haftada %80.3 (n=159); birinci ayda %87.8'e (n=174) çıktığı saptandı (Tablo 1).

Doğumdan sonraki ilk 24 saat içinde annelerin %51'i (n=101) bebeklerini 2 saat ara ile emzirmekte idi. Bebeklerini 2 saat arayla emzirme oranının bebek bir haftalık olduğunda %60.6 (n=120), bir aylık olduğunda ise %68.2 (n=135)'ye yükseldiği belirlendi (Tablo 2).

Doğumdan sonraki ilk 24 saat içinde gündüz ve gece farklı zamanlarda araştırmacı tarafından annelerin bebeklerini yatırma pozisyonları toplam 435 kez gözlemlendi. Bu gözlemlerde bebeklerin doğumdan sonraki ilk 24 saatte sirkadiyen ritminin gelişmemiş

**Tablo 1:** Annelerin Bebeklerinin Uyku Ortamına İlişkin Doğum Öncesinde Bilgi Durumu ve Doğum Sonrası Uygulamaları (N=198)

Annelerin Bebek Uyku Yerine İlişkin Bilgi ve Uygulamaları	Doğum öncesi bilgi durumu		Doğum sonrası 1. haftada uygulama		Doğum sonrası 1. ayda uygulama	
	n	%	n	%	n	%
<b>Bebeğin uyuyacağı yer</b>						
• Anneyle aynı yatakta	16	8.1	10	5.1	5	2.5
• Aynı odada farklı yatakta	98	49.5	97	49.0	100	50.5
• Farklı odada	84	42.4	91	46.0	93	47.0
<b>Bebeğin yatak içerisinde yerleştirileceği bölge</b>						
• Yatağın ayakucu	61	30.8	159	80.3	174	87.8
• Yatağın ortası	60	30.3	17	8.6	14	7.1
• Yatağın başucu	77	38.9	22	11.1	10	5.1

olması nedeniyle gece gündüz farkı gözetmeksizin beslenme sonrası yatış pozisyonlarına göre uyku süreleri değerlendirildi. Gözlem sayısı üzerinden gerçekleştirilen değerlendirme sonucunda; annelerin bebeklerini %34.2 (n=149) oranında sağ yana, %31.5 (n=137) oranında sol yana, %26.9 (n=117) oranında sırt üstü ve %7.4 (n=32) oranında yüzüstü pozisyonda yatırdığı görüldü. Eğitim sonrasında, evde annelerin beslenme sonrası bebeklerini yatırdıkları pozisyonlar incelendiğinde; ilk bir hafta ve bir ayda sırtüstü yatış pozisyonunda artış olduğu %30.1 (n=133), diğer yatış pozisyonlarında çok fazla farklılık olmadığı (sağ yan: %32.6 (n=144); sol yan: %29.6 (n=131); yüzüstü: %7.7 (n=34) görüldü (Tablo 3).

Doğum sonrası ilk 24 saatte araştırmacı tarafından yapılan gözlemlerde; yatış pozisyonlarına göre uyku süreleri incelendi. Bebeklerin yüzüstü pozisyonda 134.11±33.22 dakika, sırtüstü pozisyonda 122.13±41.91 dakika, sağ yan pozisyonda 117.26±40.43 dakika, sol yan pozisyonda 116.87±41.34 dakika uyudukları görüldü. İstatistiksel olarak yatış pozisyonlarına

göre uyku sürelerinin birbirinden farklı olmamakla birlikte, yüzüstü pozisyonda uyuyan bebeklerin diğer pozisyonlarda uyuyan bebeklere göre daha uzun süre uyudukları belirlendi (Tablo 4).

Annelerin evde yapmış olduğu gözlem doğrultusunda, bebeklerin yatış pozisyonları gündüz uyku süresine göre karşılaştırıldığında; gündüz bir uyku periyodu süresi 1-2 saat olan bebeklerin %28.8'inin sırt üstü, %29.8'inin sağ yan, %32.9'unun sol yan ve %8.5'inin yüz üstü pozisyonda uyudukları; 3-4 saat uyuyan bebeklerin %33.3'ünün sırtüstü, %29.5'inin sağ yan, %31.6'sının sol yan ve %5.6'sının ise yüzüstü pozisyonda uyudukları belirlendi. Gündüz uyku süresinin yatış pozisyonlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptandı (Tablo 5). Annelerin evde yapmış olduğu gözlem doğrultusunda, bebeklerin yatış pozisyonları gece uyku süresine göre karşılaştırıldığında; gece bir uyku periyodu süresi 1-2 saat olan bebeklerin %28.2'sinin sırt üstü, %30.5'inin sağ yan, %33.8'inin sol yan ve %7.5'inin yüz üstü pozisyonda uyudukları; 3-4 saat uyuyan bebeklerin

**Tablo 2:** Bebeklerin İlk Bir Aylık Dönemde Beslenme Sıklığı (N=198)

Beslenme Sıklığı	İlk 24 saatte		Birinci haftada		Birinci ayda	
	n	%	n	%	n	%
• Ağladıkça	39	19.7	27	13.6	8	4.0
• 1 saat ara ile	21	10.6	15	7.6	15	7.6
• 2 saat ara ile	101	51.0	120	60.6	135	68.2
• 3 saat ve daha fazla aralıklarla	37	18.7	36	18.2	40	20.2

**Tablo 3:** Bebeklerin İlk Bir Aylık Dönemde Beslenme Sonrası Yatırılış Pozisyonlarının Dağılımı

Beslenme Sonrası Yatış Pozisyonu	İlk 24 saatte (N=435)*		Birinci haftada (N=442)*		Birinci ayda (N=442)*	
	n	%	n	%	n	%
Sırt üstü	117	26.9	133	30.1	133	30.1
Sağ yan	149	34.2	144	32.6	144	32.6
Sol yan	137	31.5	131	29.6	131	29.6
Yüzüstü	32	7.4	34	7.7	34	7.7

\* Bir bebekte birden fazla gözlem yapıldığı için "N" katlanmıştı.

**Tablo 4:** Doğumdan Sonra İlk 24 Saatte Beslenme Sonrası Yatış Pozisyonlarına Göre Uyku Süresi Ortalamalarının Karşılaştırılması (N=435)\*

Yatırılış Pozisyonları	Uyku Periyodu Süresi			F	p
	En az (dk)	En çok (dk)	Ort±SS (dk)		
Sırtüstü (n=117)	30	240	122.13±41.91	2.103	0.09**
Sağ yan (n=149)	30	240	117.26±40.43		
Sol yan (n=137)	30	240	116.87±41.34		
Yüzüstü (n=32)	60	240	134.11±33.22		

\* Bir bebekte birden fazla gözlem yapıldığı için "N" katlanmıştı; \*\* p>0.05

%34.3'ünün sırtüstü, %27.6'sının sağ yan, %29.9'unun sol yan ve %8.2'sinin ise yüzüstü pozisyonda uyudukları belirlendi. Gece uyku süresinin yatış pozisyonlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptandı (Tablo 6).

## Tartışma

Bebekleri ABÖS'den korumada bebeğin anne ile ayrı yatakta yatması önemlidir. Araştırma kapsamında doğum sonrası ilk 24 saatte anne ile yapılan görüşmelerde annelerin %49.5'inin bebeklerini aynı odada farklı yatakta, %42.4'ünün farklı odada ve %8.1'inin ise kendisiyle aynı yatakta uyutmayı planladıkları belirlendi (Tablo 1). Koturoğlu ve ark.<sup>[18]</sup> 6 ayın altındaki 328 bebek ile gerçekleştirdiği çalışmada, araştırma bulgularına benzer şekilde annelerin %6.1'inin bebekleriyle aynı yatakta uyuduklarını bildirmiştir. Bizim çalışmamızdan farklı olarak Hauck ve arkadaşlarının<sup>[19]</sup> Amerika'da gerçekleştirdiği çalışmada ise iki haftalık bebeklerin %42'si, üç aylık bebeklerin %34'ünün anne ile aynı yatakta yatışı belirtilmiştir. Bu farklılık, araştırmaya katılan grubun siyah ırk ve sosyo ekonomik düzeyinin düşük olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Çalışmamızda, taburcu olmadan önce bebeğin uyku düzenine ilişkin

annelere verilen eğitim sonrasında birinci hafta ve birinci ayda yapılan görüşmede, bebeklerini kendi yataklarında yatıran annelerin oranının düştüğü görüldü (1 hafta: %5.1; 1 ay: %2.5; Tablo 1). Bu durum, bebekleri ABÖS'den korumada, bebeğin anne ile ayrı yatakta yatması gerektiği konusunda annelerin farkındalığının arttığını göstermektedir (Tablo 1).

Annelere araştırmacı tarafından verilen eğitim öncesi bebeği ABÖS riskinden korumak amacıyla yatağın hangi bölgesine yerleştirecekleri sorusuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde; bebeğin yatağın ayak ucuna yatırılması gerektiğini bilen annelerin oranının %30.8 olduğu belirlendi. Taburcu olmadan önce annelere araştırmacı tarafından bebeğin uyku düzenine, yatış pozisyonuna ve ABÖS'e yönelik verilen eğitim sonrası bebeği yatağın ayak ucunda yatırma oranlarının arttığı belirlendi (Tablo 1). Verilerin toplandığı hastanede doğum öncesi dönemde hekim ve hemşireler tarafından verilen bebek bakımı eğitimi kapsamında bebeğin uyku düzenine ilişkin bilgi almalarına karşın annelerin aynı soruya doğum sonrası dönemde araştırmacı tarafından verilen eğitim sonucunda daha fazla oranda doğru cevap verdikleri gözlemlendi. Annelerin bebeklerini uyutacakları ortam özellikleri ve ABÖS'den korumaya yönelik bilgilerinin doğum öncesi

**Tablo 5:** Doğum Sonrası 1.Hafta ve 1. Aydaki Gündüz Uyku Periyodu Süresinin Yatış Pozisyonuna Göre Karşılaştırılması (N=442)\*

Yatış Pozisyonu	Gündüz Bir Uyku Periyodu Süresi		X <sup>2</sup>	p
	1-2 saat n(%)	3-4 saat n(%)		
Sırtüstü	91 (28.8)	42 (33.3)	1.704	0.636**
Sağ yan	94 (29.8)	37 (29.5)		
Sol yan	104 (3.9)	40 (3.6)		
Yüzüstü	27 (8.5)	7 (5.6)		

\* Bir bebekte birden fazla gözlem yapıldığı için "N" katlanmıştır; 1. hafta ve 1. ayda yapılan gözlemlerin ortalaması alınmıştır; \*\* p>0.05

dönemde yetersiz olmasının, annelerin hamilelik döneminde daha çok kendi vücutlarıyla ilgili olmaları, bebekleri doğduktan sonra ise ilgilerinin bebeklerine odaklanmasından dolayı bu dönemde bebeğe yönelik verilen eğitimlerin daha etkili olmasından kaynaklandığı düşünüldü.

Doğumdan sonraki ilk 24 saatten itibaren bebekler bir ayını doldurduğu süreye kadar geçen zaman içinde yapılan görüşmelerde annelerin bebeklerini 2 saat ara ile emzirme oranının giderek arttığı belirlendi (Tablo 2). Buna paralel olarak da bebeklerin ilk haftadan itibaren beslenme durumunun düzene girmesi ile birlikte uyku süresinin de birinci ayda 3- 4 saate uzama oranının arttığı görüldü (Tablo 5 - 6). İlk hafta emzirmeye yönelik sorunların düzenlenmesinin uykuyu olumlu yönde etkileyerek uyku süresinin artmasını sağladığı düşünüldü.

Doğumdan sonraki ilk 24 saat içerisinde annelerin bebeklerini yatırma pozisyonları 435 kez gece ve gündüz farklı zamanlarda gözlemlendi. Annelerin bebeklerini daha çok yan pozisyonda ve en az yüzüstü pozisyonda yatırmayı tercih ettikleri görüldü. Eğitim sonrasında annelerin beslenme sonrası bebeklerini yatırdıkları pozisyonlar incelendiğinde ise; sırtüstü yatış pozisyonunda artış olduğu diğer yatış pozisyonlarında çok fazla farklılık olmadığı görüldü (Tablo 3). Bu durumun hastane ortamında annelerin bebeklerini sağlık ekibi üyelerine yakın olmaları nedeniyle daha güvenle yan ve yüzüstü pozisyonda yatırabildikleri düşüncesinden kaynaklandığı düşünüldü.

Koturoğlu ve ark.<sup>[18]</sup> tarafından yapılan çalışmada; bebekleri %77 sırtüstü, %17.4 yan yatış pozisyonu; Çalışır'ın<sup>[12]</sup> çalışmasında %43.1 sırtüstü, %47 yan yatış pozisyonunda yatırdıkları bildirilmiştir. Koturoğlu ve ark.<sup>[18]</sup> ile Çalışır'ın<sup>[12]</sup> çalışmalarında, örnekleme alınan bebeklerin yaş aralığının bu araştırmadaki bebeklerin yaş aralığından daha geniş olması nedeniyle yatış pozisyonunda farklılık olduğu düşünüldü.

**Tablo 6:** Doğum Sonrası 1. Hafta ve 1. Aydaki Gece Uyku Periyodu Süresinin Yatış Pozisyonuna Göre Karşılaştırılması (N=442)\*

Yatış Pozisyonu	Gece Bir Uyku Periyodu Süresi		X <sup>2</sup>	p
	1-2 saat n(%)	3-4 saat n(%)		
Sırtüstü	87 (28.2)	42 (34.3)	1.920	0.589**
Sağ yan	94 (30.5)	37 (27.6)		
Sol yan	104 (33.8)	40 (29.9)		
Yüzüstü	23 (7.5)	11 (8.2)		

\* Bir bebekte birden fazla gözlem yapıldığı için "N" katlanmıştır; 1. hafta ve 1. ayda yapılan gözlemlerin ortalaması alınmıştır; \*\* p>0.05

Anuntesere ve arkadaşlarının<sup>[20]</sup> Asya bölgesinde gerçekleştirdiği çalışmada ise bebeklerin %60'ının sırtüstü, %32.2'sinin yan ve %4.9'unun yüzüstü pozisyonda yatırıldığı belirtilmiştir. Inbar ve arkadaşlarının<sup>[21]</sup> Avrupa bölgesinde gerçekleştirdikleri çalışmada, 12 ayın altındaki bebeklerin %31.1'inin sırtüstü, %30.9'unun yan ve %15.6'sının yüzüstü yatırıldığı bildirilmiştir. Literatürde<sup>[17,22,23]</sup> ABÖS oranının sırtüstü uyuyan bebeklerde yan ve yüzüstü pozisyonda uyuyan bebeklere göre düşük olduğu bildirilmektedir. Yan pozisyonda uyuyan bebeklerin yüzüstü pozisyona dönmesi ve ABÖS riski taşınması nedeniyle gerek Avrupa gerekse Asya bölgesinde yan yatış pozisyonun daha az tercih edilmesine neden olduğu düşünülmektedir. Araştırma kapsamındaki annelerin hastane ortamında yan yatış pozisyonunu daha çok tercih ederken ev ortamında sırtüstü yatış pozisyonu (Tablo 3) tercih etmeleri de daha önce bebeklerinin uyku düzenine ilişkin aldıkları eğitimin içeriğinde yer alan bu bilgidен kaynaklanabilir.

Doğum sonrası ilk 24 saatte araştırmacı tarafından yapılan gözlemlerde; istatistiksel olarak yatış pozisyonlarına göre uyku sürelerinin birbirinden farklı olmamakla birlikte yüzüstü pozisyonda uyuyan bebeklerin diğer pozisyonlarda uyuyan bebeklere göre daha uzun süre uyudukları belirlendi (Tablo 4; p>0.05). Bhat'ın<sup>[24]</sup> gerçekleştirdiği çalışmada da bebeklerin yüzüstü pozisyonda daha uzun süre (146 dk) uyudukları, ancak daha fazla obstrüktif apneye girdikleri bildirilmiştir. Uyku süresi yönünden, Bhat'ın araştırma sonucuyla araştırma bulguları benzerlik göstermektedir. Aynı çalışmada yüzüstü pozisyonda bebeklerin daha uzun süre uyudukları, ancak yüzüstü pozisyonda uyku süresinin 1 saatten daha fazla olmaması gerektiği önerilmiştir.<sup>[24]</sup>

## Sonuç

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; gece ve gündüz annelerin bebeklerini hemen hemen eşit oranda sırt üstü veya sağ-sol yan pozisyonunda yatırmayı tercih ettikleri, yüzüstü yatış pozisyonunun oldukça az tercih edildiği ve yatış pozisyonunun uyku süresine etkisinin olmadığı belirlendi. Uykunun temel insan gereksinimi olması ve hemşirelik tanıları içerisinde yer alması nedeniyle konu ile ilgili araştırmaların artırılması ve bu araştırmaların gözlemciler arasında standartlar sağlanarak gözleme dayalı çalışmalar olarak yapılması önerilir.

## KAYNAKLAR

- Owens JA, Witmens M. Sleep problems. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care* 2004; 34:154-179.
- Ward TM, Ronkin S, Lee KA. Caring for children with sleep problems. *Journal of Pediatric Nursing* 2007;22(4): 283-295.
- Evliyaoglu N. Sağlam çocuk izlemi. *Türk Pediatri Arşivi* 2007; 42: 6-10.
- Öztürk L. Yanıtım arayan eski bir soru: Niçin uyuruz? *İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi* 2007; 70 (4): 114-121.
- Hunter J, Positioning Kenner C, McGrath J. (Ed) *Developmental care of newborns & infants. A guide for health professionals. USA: Mosby; 2004; 300-314.*
- Mindell JA, Mason TBA, Canpolat FE. Uyku sorunları ve bozuklukları. İçinde: Osborn LM, Dewitt TG, First LR, Zenel JA. (Eds). M. Yurdakök, (Çev. Ed.). *Pediatric. 2. Cilt. Ankara: Güneş Kitabevi Ltd. Şti;2007; 1608-1612.*
- Davis KF, Parker KP, Montgomery G. Sleep in infants and young children. Part one: Normal sleep. *Journal of Pediatric Health Care* 2004;18 (2): 55-112.
- Guyton AC, Hall JE. Beynin etkinlik durumları-uyku, beynin dalgaları, epilepsi, psikozlar. Çeviri, T. Demiralp. İçinde: Guyton AC, Hall JE (Eds). H. Çavuşoğlu, B. Yeğen. (Çeviri Ed). *Tıbbi Fizyoloji. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi; 2007;(Supple 11): 739-743.*
- Penev PD. Uyku yoksunluğu ve enerji metabolizması; uyumak, yemek için bir şans mı? *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes & Obesity, Türkçe baskı. 2007; 2(4): 233-346.*
- Türkbay T, Söhmen T. Çocuklar ve ergenlerde uyku bozuklukları. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri* 2001; 2; 86-90.
- Wassmer E, Whitehouse WP. Melatonin and sleep in children with neurodevelopmental disabilities and sleep disorders. *Current Paediatrics* 2006; 16: 132-138.
- Çalışır H, Özvermez S, Tuğrul E. Aydın il merkezindeki 0-11 aylık bebeklerde ani bebek ölümlü sendromu (ABÖS) ile ilgili risk faktörlerinin incelenmesi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2007; 11(2): 7-17.
- Potter AP, Perry AG. *Basic nursing essential for practice. 5th ed. England: Mosby; 2003; 689-706.*
- Roper N, Logan WW, Tierney AJ. *The elements of nursing Edinburg: Churchill Livingstone;1996.*
- Ball HL. Breast-feeding, bed-sharing, infant sleep. *Birth. London* 2003; 30 (3):181-188.
- Scher A. Attachment and sleep: A study of night waking in 12-month-old-infants. *Developmental Psychobiology* 2001; 38(4): 274-285.
- American Academy of Pediatrics. Task force on infant sleep position and sudden infant death syndrome. Changing concepts of sudden infant death syndrome: Implications for infant sleeping environment and sleep position. *Pediatrics* 2000; 105(3): 650-656.
- Koturoğlu G, Akşit S, Kurugöl Z. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Polikliniği'nde izlenen bebeklerin yatış pozisyonunun değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi Turk Archives of Pediatrics* 2004; 39 (2): 78-82.
- Hauck FR, Signore C, Fei, SB, Raju TN. Infant sleeping arrangements and practices during the first year of life. *Pediatrics* 2008; 122 (2): 113-120.
- Anuntesere W, Mo-Suwon L, Vasiknanonte P, Kuasirikul S, Ma-A-Lee A, Choprapawon C. Factors associated with bed-sharing and sleep position in Thai neonates. *Child: Care, Health and Development* 2008; 34(4): 482-490.
- Inbar Z, Meibar R, Shehada S, Irena V, Rubin L, Rishpon S. Back to sleep parents compliance with the recommendation on the most appropriate sleeping position of infants. *Preventive Medicine* 2005; 40 (5): 765-768.
- Colson ER, Bergman DM, Shapiro E, Leventhal JH. Position for newborn sleep: Associations with parents' perceptions of their nursery experience. *Birth* 2001; 28(4): 249-253.
- Tablizo MA, Jacinto P, Parsley D, Chen ML, Ramanathan R, Keens TG. Supine sleeping position does not cause clinical aspiration in neonates in hospital newborn nurseries. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 2007;161(5): 507-510.
- Bhat RY, Hannam S, Pressler R, Rafferty GF, Peacock JL, Greenough A. Effect of prone and supine position on sleep, apneas and arousal in preterm infants. *Pediatrics* 2006; 118 (1): 101.